

BAB IV

METODE PENELITIAN

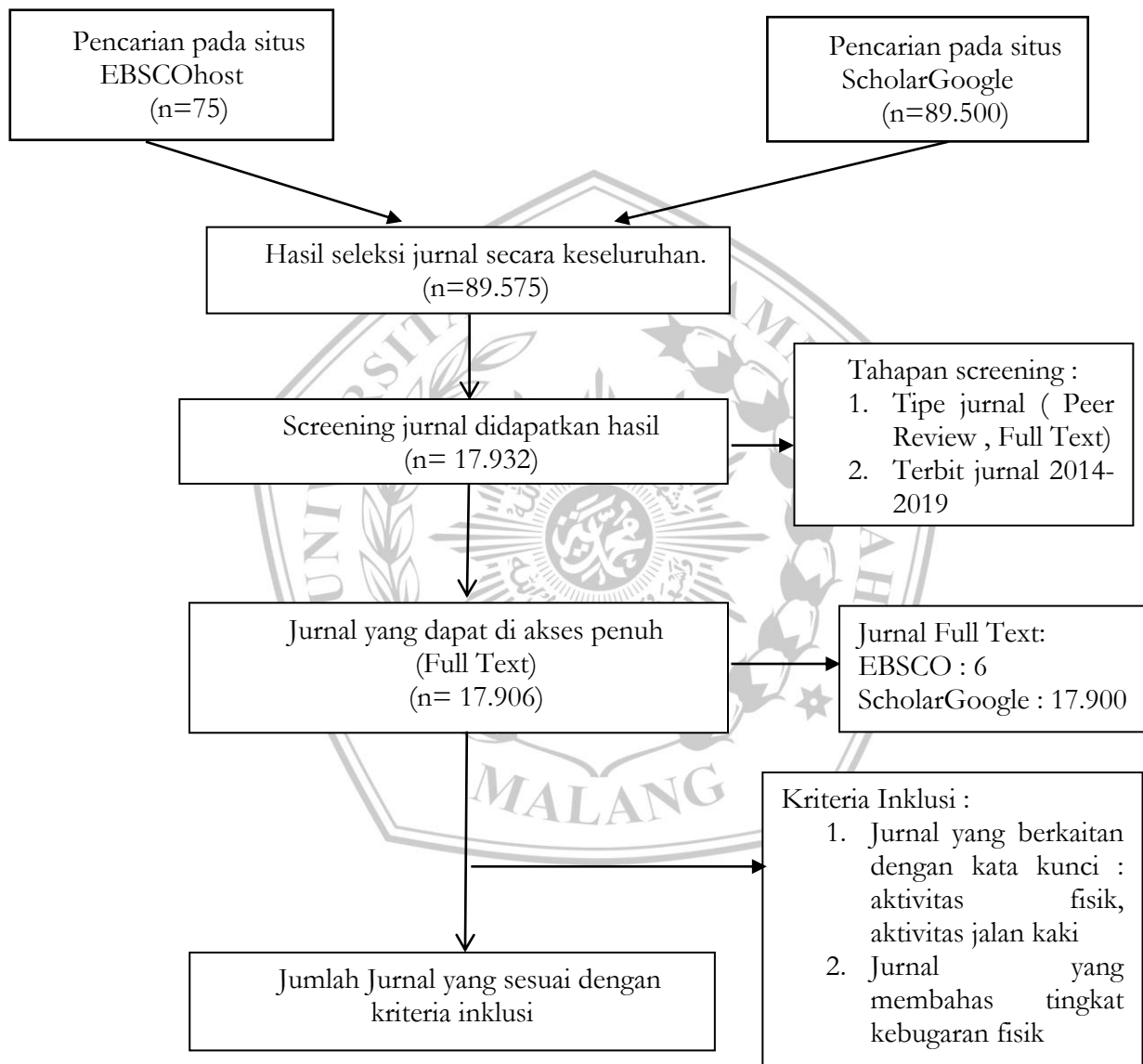
4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Desain penelitian mengacu pada jenis atau macam penelitian yang dipilih untuk mencapai tujuan penelitian, serta berperan sebagai alat dan pedoman untuk mencapai tujuan tersebut (Setiadi, 2013).

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan literature reviews, penelitian literature reviews adalah sebuah sintesis dari studi-studi penelitian primer yang menyajikan suatu topic tertentu dengan formulasi pertanyaan klinis yang spesifik dan jelas, metode pencarian yang eksplisit dan reproduibel, melibatkan proses telaah kritis dalam pemilihan studi, serta mengkomunikasikan hasil dan implikasi. Kelebihan dalam menggunakan literature reviews yaitu memberikan suatu *summary of evidence* bagi para klinis dan pembuat keputusan yang tidak memiliki banyak waktu untuk mencari berbagai bukti primer yang jumlahnya sangat banyak dan menelaahnya satu-persatu (Dila, 2012). Tujuan penelitian literature reviews ini adalah untuk melihat pengaruh aktifitas jalan kaki terhadap tingkat kebugaran fisik. Penelitian ini terdapat faktor resiko (variabel independen), yaitu aktifitas jalan kaki sedangkan efeknya (variable dependen) yaitu kebugaran fisik.

4.2 Tahapan Literature Reviews

Dalam penelitian yang menggunakan *Literature review*, ada beberapa tahapan yang harus dilakukan sehingga hasil dari studi literatur tersebut dapat diakui kredibilitasnya. Adapun tahapan-tahapan tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4.1 Tahapan Literature Review

4.2.1 Identifikasi masalah

Identifikasi masalah adalah proses dan hasil pengenalan atau inventarisasi masalah. Masalah penelitian (*research problem*) merupakan sesuatu yang penting di antara proses yang lain, dikarenakan hal tersebut menentukan kualitas suatu penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengkaji permasalahan melalui jurnal-jurnal penelitian internasional yang berasal dari laporan hasil-hasil penelitian.

4.2.2 Screening

Screening adalah penyaringan atau pemilihan data yang gunanya untuk memilih masalah penelitian yang sesuai dengan topic. Dalam penelitian ini ekstraksi data menggunakan kata kunci judul jurnal, tahun terbit, tipe jurnal dan topic permasalahan.

4.2.3 Penilaian Kualitas

Dalam penilaian kualitas pada metode *Literature Review* (LR) yang dimaksud adalah penilaian sumber data jurnal yang layak dengan kriteria; terdapat DOI, Peer Review, Journal Impact Factors (JIF), Source Normalized Impact Paper (SNIP) IP (*impact factors*). Kriteria tersebut dapat membatalkan data atau jurnal yang sudah didapat untuk dianalisa lebih lanjut.

4.2.4 Ekstrasi Data

Ekstrasi data dapat dilakukan jika semua data yang telah memenuhi syarat telah diklasifikasikan untuk semua data yang ada. Setelah proses screening dilakukan maka

hasil dari ekstraksi data ini dapat diketahui pasti dari jumlah awal data yang dimiliki berapa yang masih memenuhi syarat untuk selanjutnya di analisa lebih jauh dan relevan.

4.3 Populasi, Sampling dan Sample Penelitian

4.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Nursalam, 2015). Adapun yang menjadi populasi di penelitian ini adalah jurnal internasional yang berkaitan dengan pengaruh aktifitas jalan kaki terhadap tingkat kebugaran fisik. Jumlah populasi pada 25 jurnal internasional sebanyak 2806 responden.

4.3.2 Teknik Sampling

Teknik sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling merupakan cara-cara yang digunakan dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang sesuai dari keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2015: 173). Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengakses database (scholar google, EBSCO dengan keyword (kata kunci) sesuai dengan masalah pada penelitian sebagai berikut : physical fitness, walking activity, physical activity, nursing.

Berdasarkan karakteristik populasi yang sudah di ketahui sebelumnya yaitu telah di sebutkan dalam kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini:

- a. Kriteria inklusi

Menurut (Notoatmodjo, 2010) kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Jurnal internasional yang berkaitan dengan aktivitas jalan kaki dan komponennya yaitu; aktivitas jalan kaki , aktivitas fisik
 2. Jurnal internasional yang membahas kebugaran fisik
- b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2015).

4.3.3 Sampel

Sampel terdiri atas bagian populasi yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Terdapat dua syarat yang harus dipenuhi dalam menetapkan sampel yaitu, pertama representatif dimana sample dapat mewakili populasi yang ada dan yang kedua sampel harus cukup banyak (Nursalam, 2015: 171). Menurut Notoatmodjo (2010: 115), sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk menjadi subjek dalam sebuah penelitian atau sebagai jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sugiyono (2014: 81) menyebutkan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang representatif.

Sampel dalam penelitian ini adalah 25 jurnal internasional yang berkaitan dengan pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap tingkat kebugaran fisik.

4.3.4 Analisa Data

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Aktivitas Jalan Kaki. Sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Fisik.

4.3.5 Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah pernyataan singkat tentang hasil analisis deskripsi berasal dari fakta- fakta atau hubungan yang logis dan berisi jawaban atas pertanyaan yang diajukan pada bagian rumusan masalah. Keseluruhan jawaban hanya terfokus pada ruang lingkup pertanyaan dan jumlah jawaban disesuaikan dengan rumusan masalah yang diajukan. (Handayani, 2017).

